

# 8・9月 給食だより

令和5年8月28日

高岡市立戸出西部小学校

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みで、生活が不規則になっていませんか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活リズムに戻しましょう。



## 朝ごはんを1日を元気にスタートしよう!



朝ごはんは、1日の始めに食べる食事です。そのため、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸等の内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強に集中することができます。

### 4つのお皿 そろっていますか?

朝ごはんを食べる習慣が身に付いてきたら、栄養バランスが整うよう心がけてみましょう。次の4つのお皿がそろっていれば、栄養バランスが整っています。お皿がそろっていないときは、一品追加してみましょう。



#### ①あかのなかま

丈夫な体をつくる働きがあります。

#### ②きいろのなかま

脳のエネルギーの源になります。

#### ③みどりのなかま

体の調子を整える働きがあります。

#### ④しるもの

水分補給の他に、不足した栄養素を補う働きがあります。



高岡市公式クックパッド「高岡にこにこキッチン」より

### おすすめ 朝食レシピの紹介 チーズエッグトースト

【材料（1人分）】

- 食パン（6枚切り）・・・1枚
- スライスチーズ・・・1枚
- マヨネーズ・・・・・・・・小さじ1
- 卵・・・・・・・・・・・・・・1個
- ハーフベーコン・・・・・・1枚
- 黒こしょう・・・・・・・・少々



QRコードを読み込んで、「高岡にこにこキッチン」をぜひチェックしてみてください！

【作り方】

- ① パンの耳を横からナイフで切り込む。全部を切り落とさず、片側2cmくらい残す。
- ② 食パンの切り込みにスライスチーズを挟み、とじる。
- ③ 食パンの中心をスプーンで押してくぼみを作る。
- ④ くぼみの周りをマヨネーズで囲って、その中に生卵を割って落とす。
- ⑤ 1cmくらいに切ったベーコンをちらし、黒こしょうをかける。
- ⑥ オープントースターで卵が半熟状になるまで、7～8分焼く。